



대피소에서 반드시 해야 할 사항

- 1 **가족의 이름과 주소를 등록한다.**
- 2 **간호 도우미나 의료가 필요한 사람은 요청을 한다.**
- 3 **지병이 있는 사람은 그 사실을 알린다.**
- 4 **기상, 취침 시간을 지킨다.**
- 5 **쓰레기는 규칙에 따라 분리배출한다.**
- 6 **담배는 지정된 구역에서 피운다.**
- 7 **자택을 비울 경우 자물쇠를 잠근다.**
- 8 **기타 대피소 운영 위원회가 규정한 규칙을 준수한다.**

대피소 · 대피장소

오사카시에는 아래와 같은 대피소·대피장소가 있습니다.

대 피 소

→ 재해 시 대피소

숙박·급식 등의 생활 기능을 제공할 수 있는 시설.
초등학교, 중학교 등.

→ 복지 대피소

재해 발생 시에 고령자, 장애인 등 일반 대피소에서 생활할 때 특별히 배려할 필요가 있는 사람들을 대상으로 하여 개설되는 대피소.

대 피 장 소

→ 광역 대피장소

동시 다발적으로 화재가 발생하여, 생명에 현저한 피해를 줄 것으로 예측되는 경우에 대피하는 데 적합한 대규모 공원 등.

※ 대피 경로 → 광역 대피장소로 가는 안전한 도로

→ 일시 대피장소

일시적으로 대피 가능한 광장, 공원 또는 학교 교정 등.

→ 쓰나미 대피시설

쓰나미 등의 수해로부터 일시적 또는 긴급하게 대피·퇴피할 수 있는 시설.

귀가 곤란자

대규모 지진 등으로 대중 교통이 멈췄을 때 많은 사람들이 한꺼번에 이동을 시작하면 역으로 사람이 집중되어 군중 압사 사고, 귀가 도중 낙하물에 의한 사상 위험, 긴급 차량의 통행을 방해할 우려가 있으므로 직장 등 안전한 장소에 머무릅니다.

그 후 대중 교통의 운행 재개나 혼란이 수습된 것을 확인한 후 귀가합니다. 재해 시에 도보로 귀가하는 경우는 아래의 마크가 있는 주유소나 편의점 등에서는 수돗물·화장실·도로 정보 등의 귀가 지원 서비스를 받을 수 있습니다.



이코노미 클래스 증후군

긴 시간 고정된 자세로 앉아있다 보니 무릎 뒷부분 정맥의 혈액순환이 안 되어 피가 흐르지 못해 응고되는 질병입니다. 증상이 심한 경우에는 다리의 피가 정체되면서 응고된 혈액 덩어리가 폐의 혈관을 막아 숨이 가빠지고 가슴의 통증을 호소하게 되며 최악의 경우 사망에 이릅니다.

※ 니가타 주에쓰 지진 당시 자택이 무너진 피해를 입고 사흘 이상 자동차 안에서 생활하던 한 중장년이 폐색전증(이코노미 클래스 증후군)을 앓게 된 사례도 있습니다.

<예방하려면>

- 수분을 적절하게 섭취한다. 단, 알코올, 카페인이 함유된 음료는 이뇨 작용이 있으므로 섭취를 줄인다.
- 몸에 밀착되는 옷은 삼가고 크기가 넉넉한 옷을 입는다.
- 걸어 다니거나 가볍게 굽혔다 폈다 하는 등 적절히 몸을 움직인다.
- 대 피 소 에서 아침 체 조 를 하는 것도 좋습니다.



가슴의 통증, 한쪽 다리의 통증·발적·부기가 있는 경우 빨리 의사의 상담을 받으십시오.

각 구 피난소 등(귀하의 거주지역 방재지도)에 대해서는 위기관리실 홈페이지

<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/> 를 참조하시기 바랍니다.